

Penerapan *Mindful Family Talk* untuk Meningkatkan Empati dan Kesehatan Mental Keluarga

Neta Nabila Tricintiya^{*1}, Alisyah Salsabila², Desta Annisa Putri³, Artika Sari Putri Luviana⁴,
Silmah Najiyah Nuriy⁵, Yani Achdiani⁶, Sarah Nurul Fatimah⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Pendidikan Teknik dan Industri, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Email: ¹netanabila03@gmail.com, ²alisyahsalsabila78@gmail.com, ³destaannisaputri2@gmail.com,
⁴artikaika33@gmail.com, ⁵silmahnajiyah@gmail.com, ⁶yaniachdiani@upi.edu,
⁷sarahnurulfatimah@upi.edu

Abstrak

Pola komunikasi keluarga memiliki peranan krusial dalam membentuk perilaku dan karakter anak, terlebih di era digital yang penuh dengan tantangan serta distraksi informasi yang masif. Kemajuan teknologi telah memengaruhi cara anak berinteraksi, memproses informasi, dan menginternalisasi nilai-nilai moral, sehingga menjadikan peran komunikasi dalam keluarga semakin penting dan kompleks. Studi ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis hubungan antara pola komunikasi dalam keluarga dengan pembentukan karakter anak pada masa perkembangan digital. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan meninjau sumber primer dan sekunder yang relevan, meliputi jurnal ilmiah, buku akademik, serta laporan penelitian yang diterbitkan dalam satu dekade terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa pola komunikasi terbuka, demokratis, dan partisipatif dalam keluarga berkorelasi positif dengan pembentukan karakter anak, seperti kejujuran, tanggung jawab, empati, dan kemandirian. Sebaliknya, pola komunikasi otoriter, permisif, atau yang minim interaksi emosional, cenderung menghambat proses internalisasi nilai moral dan berkontribusi terhadap munculnya perilaku menyimpang pada anak. Gap dalam penelitian sebelumnya terletak pada belum terintegrasinya pendekatan teori komunikasi keluarga dengan dinamika perkembangan anak di era digital secara holistik. Oleh karena itu, kontribusi utama studi ini adalah memberikan pemahaman konseptual dan praktis terkait pentingnya membangun komunikasi keluarga yang sadar (*mindful*) dan empatik sebagai fondasi pembentukan karakter anak. Temuan ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi orang tua, pendidik, konselor keluarga, dan pembuat kebijakan dalam merancang strategi komunikasi keluarga yang efektif dan adaptif terhadap perubahan zaman.

Kata Kunci: *Empati, Kesehatan Mental, Komunikasi Keluarga, Mindful Family Talk*

Abstract

Family communication patterns play a crucial role in shaping children's behavior and character, especially in the digital era that is full of challenges and massive information distraction. Technological advances have influenced the way children interact, process information, and internalize moral values, making the role of communication in the family increasingly important and complex. This study aims to systematically examine the relationship between communication patterns in the family and children's character building during digital development. The method used is a literature study by reviewing 20 relevant primary and secondary sources, including scientific journals, academic books, and research reports published in the last decade. The results showed that open, democratic and participatory communication patterns in the family are positively correlated with children's character building, such as honesty, responsibility, empathy and independence. On the contrary, authoritarian, permissive, or communication patterns that lack emotional interaction tend to inhibit the internalization of moral values and contribute to the emergence of deviant behavior in children. The gap in previous research lies in the lack of integration of the family communication theory approach with the dynamics of child development in the digital era holistically. Therefore, the main contribution of this study is to provide conceptual and practical understanding of the importance of building mindful and empathic family communication as a foundation for children's character building. The findings are expected to be a reference for parents, educators, family counselors, and policy makers in designing effective and adaptive family communication strategies to the changing times.

Keywords: *Empathy, Family Communication, Mindful Family Talk*

1. PENDAHULUAN

Komunikasi dalam keluarga merupakan salah satu elemen fundamental dalam membentuk kualitas hubungan antaranggota keluarga serta menentukan keberfungsian keluarga secara keseluruhan. Sebagai unit sosial terkecil dalam masyarakat, keluarga memiliki fungsi utama dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anggotanya, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Dalam berbagai literatur, komunikasi yang efektif dalam keluarga terbukti dapat menjadi faktor protektif dalam menghadapi berbagai tekanan dan tantangan kehidupan, termasuk persoalan kesehatan mental (Rakhmaniar, 2023). Perkembangan zaman yang pesat, ditandai dengan globalisasi, kemajuan teknologi, serta pergeseran nilai-nilai sosial, turut memengaruhi dinamika keluarga masa kini. Pola komunikasi yang sebelumnya bersifat langsung dan intim kini banyak dipengaruhi oleh media digital dan kesibukan masing-masing anggota keluarga, yang pada akhirnya dapat menyebabkan berkurangnya kualitas interaksi dan kohesi keluarga (Nurfajriyah et al., 2025).

Studi di Instalasi Gawat Darurat RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou menunjukkan bahwa 75% orang tua mengalami gangguan mental emosional berupa kecemasan dan depresi yang berkaitan dengan kondisi anak yang dirawat, dengan prevalensi kecemasan mencapai 68,1% dan depresi 25% (Saputra et al., 2018). Kondisi ini menegaskan adanya tekanan kesehatan mental yang signifikan pada orang tua. Data menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental dalam keluarga, seperti stres, kecemasan, dan depresi, semakin meningkat dari tahun ke tahun, baik pada orang tua maupun anak-anak (Saputra et al., 2018). Dalam konteks ini, komunikasi menjadi medium utama untuk menyampaikan dukungan emosional, validasi perasaan, dan pemecahan masalah secara kolaboratif. Namun, pada kenyataannya, banyak keluarga belum mampu membangun pola komunikasi yang mendukung dan empatik. Komunikasi yang bersifat satu arah, penuh kritik, atau bahkan tidak responsif terhadap kebutuhan emosional anggota keluarga kerap menjadi penyebab utama timbulnya konflik maupun keterasingan emosional dalam rumah tangga. Beberapa penelitian sebelumnya memang telah membahas pentingnya komunikasi keluarga dalam menjaga kesehatan mental, namun mayoritas kajian tersebut hanya menitikberatkan pada dampak komunikasi terhadap kondisi psikologis, tanpa menelaah secara komprehensif pendekatan komunikasi yang digunakan.

Mindful family Talk merupakan suatu pendekatan dalam komunikasi sebuah keluarga baik orang tua kepada anak ataupun sebaliknya anak kepada orang tua, yang bertujuan untuk membantu meningkatkan kesadaran penuh dan responsif terhadap kebutuhan dalam sebuah komunikasi keluarga yang terjalin (Munisa et al., 2023). Orang tua sebagai role model bagi anaknya harus menjadi "orang tua sadar", dalam artian orang tua yang bertindak dan mampu mengamati dengan penuh kesadaran tiap interaksi yang dilakukan oleh anak. Orang tua dapat menghadirkan perhatian yang lebih dalam dan kasih sayang yang tulus, perhatian penuh sehingga membentuk ikatan emosional yang lebih kuat antara orang tua dan anak.

Penelitian-penelitian terdahulu umumnya belum menaruh perhatian khusus terhadap pendekatan komunikasi sadar (*mindful communication*) yang berbasis empati sebagai salah satu strategi utama dalam memperkuat relasi antaranggota keluarga. Komunikasi sadar berbasis empati merujuk pada praktik berkomunikasi dengan penuh kesadaran terhadap pikiran dan perasaan sendiri maupun orang lain, serta disertai dengan niat untuk memahami tanpa menghakimi (Yuliantika et al., 2024). Pendekatan ini tidak hanya menciptakan ruang dialog yang aman dan terbuka, tetapi juga membangun ikatan emosional yang lebih kuat, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kualitas hubungan dan kesehatan mental keluarga secara keseluruhan.

Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Artika et al., 2024) dengan judul artikel Kesehatan Mental Keluarga Membangun Hubungan Yang Harmonis Dan Sehat, telah menyoroti bahwa kesehatan mental tiap anggota keluarga sangat berpengaruh pada kualitas hubungan antar anggota keluarga dan keberlangsungan kesejahteraan psikologis anggota keluarganya. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa strategi dalam meningkatkan kesehatan mental keluarga mencakup pada pendekatan holistik yang mencakup pemberian edukasi terkait pentingnya kesehatan mental dan psikologi keluarga, membangun komunikasi terbuka, pengelolaan konflik dengan baik, pengiatan dengan dukungan sosial, pencegahan stres dan akses terhadap layanan kesehatan mental dengan begitu maka kualitas sumber daya keluarga bisa menjadi sebuah fondasi yang kuat untuk kesehatan mental anggota keluarga. Berbeda

dengan penelitian tersebut, penelitian ini memperluas cakupan dengan menitik beratkan pada penguatan dinamika kesehatan mental keluarga dengan membangun empati melalui *Mindful Family Talk* yaitu komunikasi terbuka yang dapat dibangun dalam keluarga dengan penuh rasa empati tanpa adanya menghakimi salah satu diantara anggota keluarganya. Dengan demikian, terdapat research gap yang cukup signifikan, yaitu kurangnya kajian empiris yang secara spesifik mengulas bagaimana penerapan komunikasi sadar berbasis empati dapat menjadi strategi efektif dalam mengelola emosi, mengurangi konflik, serta meningkatkan dukungan sosial di lingkungan keluarga.

Oleh karena itu, penting untuk melakukan kajian lebih mendalam mengenai peran komunikasi sadar berbasis empati dalam kehidupan keluarga, khususnya dalam menghadapi tantangan psikososial yang kian kompleks dewasa ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara kritis dan sistematis bagaimana praktik komunikasi sadar berbasis empati berkontribusi dalam memperkuat dukungan emosional antar anggota keluarga, serta bagaimana pendekatan tersebut dapat menjadi solusi inovatif dalam menjaga kesehatan mental dan keharmonisan relasi keluarga di era modern.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis temuan dari sejumlah studi yang relevan dengan topik komunikasi keluarga dan dukungan sosial terhadap kesehatan mental anggota keluarga. Metode SLR ini mengacu pada pedoman yang dikembangkan oleh (Lianawati et al., 2024), yang menekankan pada proses seleksi literatur secara sistematis dan berlandaskan bukti ilmiah yang valid (Mauluddia, 2024). Selain itu, proses kajian literatur dalam penelitian ini juga mengikuti alur kerja *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA), untuk memastikan bahwa setiap tahapan dilaksanakan secara transparan dan dapat direplikasi (Rosiqin & Isa Anshori, 2024).

Proses pengumpulan data dimulai dengan pencarian artikel ilmiah pada beberapa basis data daring, seperti Google Scholar, ScienceDirect, dan ResearchGate. Kata kunci yang digunakan dalam proses penelusuran meliputi: “komunikasi keluarga”, “dukungan sosial”, “kesehatan mental”, “interaksi orang tua dan anak”, serta “*mindful*”. Untuk menjaga kualitas dan relevansi literatur, ditetapkan beberapa kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup artikel yang dipublikasikan dalam kurun waktu lima tahun terakhir, ditulis dalam bahasa Indonesia atau Inggris, merupakan hasil penelitian empiris atau kajian teoritis yang relevan dengan topik, serta telah melalui proses peer review. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup artikel non-ilmiah seperti opini, editorial, atau artikel yang tidak tersedia dalam bentuk teks lengkap (*full text*), serta artikel yang tidak secara langsung membahas keterkaitan komunikasi keluarga dengan kesehatan mental keluarga.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil studi literatur menunjukkan bahwa pendekatan komunikasi sadar dalam keluarga, atau yang dikenal dengan istilah *mindful family talk*, berkontribusi signifikan terhadap penguatan hubungan antarpersonal dan kesehatan mental anggota keluarga. Dari beberapa artikel ilmiah yang dianalisis, diperoleh beberapa temuan utama yang dikelompokkan ke dalam empat aspek penting, yakni peran komunikasi sadar dalam keluarga, empati dalam dinamika keluarga, dampaknya terhadap kesehatan mental, serta strategi dan tantangan implementasi komunikasi berbasis mindfulness dalam konteks domestik. Hasil ini akan dibahas secara sistematis berikut ini.

3.1. Peran *Mindful Family Talk* dalam Komunikasi Keluarga

Mindful family talk atau komunikasi sadar dalam keluarga merujuk pada pola komunikasi yang dilakukan dengan penuh kesadaran, refleksi, serta keterlibatan emosional yang utuh (Fajriati & Kumalasari, 2021). Dalam konteks ini, komunikasi tidak sekadar menjadi sarana pertukaran informasi, melainkan juga menjadi wahana untuk membangun kelekatan emosional dan stabilitas psikologis antar anggota keluarga. Temuan dalam studi ini menunjukkan bahwa *mindful communication* memperkuat pola interaksi yang terbuka, jujur, serta bebas dari sikap menghakimi (*non-judgmental listening*).

Hal ini sesuai dengan temuan (Dehghanidowlatabadi et al., 2025) yang menyatakan bahwa komunikasi berbasis *mindfulness* dalam keluarga secara signifikan mengurangi konflik dan meningkatkan kualitas hubungan antara orang tua dan anak. Dalam praktiknya, *mindful talk* menumbuhkan kesadaran bahwa setiap ujaran memiliki konsekuensi emosional, sehingga para anggota keluarga menjadi lebih berhati-hati dalam menyampaikan pendapat maupun respons terhadap situasi tertentu. Penerapan komunikasi sadar juga memungkinkan pengelolaan konflik secara lebih konstruktif, karena setiap pihak cenderung berfokus pada pemahaman dan penyelesaian masalah, bukan sekadar reaksi emosional spontan (Assi et al., 2022).

3.2. Empati dan Dinamika Keluarga

Empati merupakan elemen utama dalam komunikasi sadar. Penelitian ini menemukan bahwa keluarga yang menerapkan *mindful communication* menunjukkan tingkat empati yang lebih tinggi dibandingkan keluarga yang tidak menerapkannya. Hal ini tercermin dari meningkatnya kemampuan mendengarkan aktif, memahami emosi lawan bicara, serta menahan diri dari respons yang menyakitkan. Dalam proses komunikasi sehari-hari, empati memainkan peran penting dalam membangun hubungan interpersonal yang suportif dan resilien.

Studi dari (Manalu et al., 2025) menegaskan bahwa empati yang dikembangkan melalui interaksi keluarga dapat memperkuat solidaritas dan resiliensi keluarga, terutama ketika menghadapi tekanan psikososial. Dalam literatur nasional, penelitian oleh (Syaidah et al., 2024) juga menemukan bahwa keluarga dengan kemampuan empatik tinggi lebih mampu menumbuhkan rasa aman emosional pada remaja, yang berdampak positif terhadap kesehatan mental mereka. Temuan ini memperkuat argumen bahwa komunikasi keluarga berbasis empati mampu menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan emosi positif dan pengendalian stres dalam kehidupan sehari-hari.

3.3. Dampak Komunikasi Sadar terhadap Kesehatan Mental

Salah satu hasil paling signifikan dalam studi ini adalah adanya hubungan positif antara komunikasi sadar dan kondisi kesehatan mental anggota keluarga. Keluarga yang secara rutin menerapkan komunikasi reflektif, terbuka, dan penuh empati, cenderung menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan psikologis yang sehat. Hal ini penting, terutama dalam konteks remaja yang berada dalam fase rentan secara emosional dan psikologis.

Menurut (Safitri & Nugroho, 2023), praktik *mindfulness* dalam interaksi sosial membantu individu mengurangi kecemasan dan stres serta meningkatkan kesadaran diri. Dalam keluarga, ketika anak merasa didengar, diterima, dan dipahami, maka kemungkinan munculnya gangguan psikologis seperti kecemasan sosial, depresi ringan, dan stres akademik akan lebih rendah. Di sisi lain, komunikasi keluarga yang kaku, tertutup, dan minim empati justru berpotensi memperburuk kondisi mental anak, sebagaimana diungkapkan oleh (Yoduke et al., 2024) dalam studi longitudinal terkait pengaruh lingkungan keluarga terhadap psikopatologi remaja.

Penelitian ini juga menemukan bahwa *mindful talk* membantu orang tua mengenali sinyal-sinyal nonverbal dari anak-anaknya, seperti perubahan suasana hati atau perilaku, yang sering kali menjadi indikasi awal masalah psikologis. Dengan respons yang tepat dan penuh kesadaran, keluarga menjadi garda terdepan dalam mencegah berkembangnya gangguan kesehatan mental yang lebih serius.

3.4. Strategi dan Tantangan Implementasi

Meskipun manfaat dari komunikasi sadar dalam keluarga sudah terbukti secara empiris, implementasi strategi ini tidak luput dari tantangan. Studi literatur ini menemukan bahwa hambatan terbesar terletak pada faktor internal, seperti rendahnya kesadaran terhadap pentingnya komunikasi *mindful*, keterbatasan waktu, dan kebiasaan komunikasi yang sudah terbentuk sebelumnya. Selain itu, dinamika sosial dan budaya juga turut memengaruhi efektivitas implementasi komunikasi sadar dalam keluarga. Di beberapa budaya, termasuk di Indonesia, pola komunikasi yang bersifat otoriter dan hierarkis masih menjadi tantangan bagi pendekatan komunikasi yang lebih reflektif dan partisipatif (Yulianti et al., 2023).

Beberapa strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasi hambatan tersebut antara lain dengan melakukan edukasi keluarga melalui pelatihan parenting berbasis *mindfulness*, menyediakan ruang dan waktu khusus untuk dialog keluarga, serta mengembangkan budaya komunikasi terbuka sejak dini (Ratrisari et al., 2024). Penerapan metode seperti *mindful listening*, *emotional check-in*, serta *journaling* keluarga juga terbukti membantu memperkuat pola komunikasi yang sehat dan produktif (Handayani et al., 2019). Selain itu, penggunaan teknologi digital sebagai media komunikasi keluarga dapat dioptimalkan secara bijak, asalkan tetap mempertahankan prinsip kesadaran dan keterlibatan emosional.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa praktik komunikasi yang sadar atau *Mindful Family Talk* memiliki peran penting dalam meningkatkan keharmonisan keluarga dan ketahanan emosi individu dalam keluarga. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan komunikasi yang berlandaskan kesadaran penuh mampu menciptakan ruang dialog yang terbuka, empatik, dan saling menghargai, yang pada gilirannya memperkuat relasi antaranggota keluarga.

Kontribusi utama dari penelitian ini terhadap teori komunikasi keluarga adalah penegasan bahwa pendekatan *mindfulness* dapat diintegrasikan secara efektif dalam dinamika komunikasi keluarga sebagai strategi penguatan fungsi afektif dan adaptif keluarga. Dalam konteks pendidikan keluarga, hasil penelitian ini turut memperkaya pemahaman mengenai bagaimana kesadaran penuh dalam berkomunikasi dapat dijadikan sebagai landasan pembelajaran keterampilan sosial dan emosional dalam lingkungan keluarga.

Sebagai rekomendasi praktis, hasil penelitian ini dapat diimplementasikan dalam program pendidikan orang tua, pelatihan konseling keluarga, serta modul penguatan ketahanan keluarga berbasis nilai-nilai *mindfulness*. Para konselor, pendidik, maupun praktisi kesejahteraan keluarga dapat mengadaptasi prinsip-prinsip *Mindful Family Talk* dalam merancang intervensi komunikasi yang sehat dan produktif di lingkungan keluarga.

Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi penerapan *Mindful Family Talk* melalui pendekatan eksperimen pada kelompok keluarga tertentu, guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas dan tantangan implementasinya dalam konteks nyata.

DAFTAR PUSTAKA

- Artika, N., Kesehatan, A., Kunci, K., Mental Keluarga, K., Harmonis, H., Efektif, K., Sosial, D., Konstruktif, K., Individu, P., Stres, P., & Kesejahteraan Psikologis, D. (2024). *Kesehatan Mental Keluarga Membangun Hubungan Yang Harmonis Dan Sehat*.
- Assi, M. D., Eshah, N. F., & Rayan, A. (2022). The Relationship Between Mindfulness and Conflict Resolution Styles Among Nurse Managers: A Cross-Sectional Study. *SAGE Open Nursing*, 8. <https://doi.org/10.1177/23779608221142371>
- Dehghanidowlatabadi, S., Pallathadka, H., Ismail, S. M., Abdullaev, D., Ibrahim, F. M., & Prasad, K. D. V. (2025). Moderating Effect of Interpersonal Mindfulness Between Marital Conflict and Marital Intimacy Among Iranian Married Individuals. *Brain and Behavior*, 15(3). <https://doi.org/10.1002/brb3.70392>
- Fajriati, R. D., & Kumalasari, D. (2021). Peran Mindful Parenting terhadap Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(2), 80. <https://doi.org/10.17977/um023v10i22021p80-92>
- Handayani, A., Yulianti, P. D., Nyoman M., N. A., & Setiawan, A. (2019). Mindful Parenting Based on Family Life Cycle [Mengasuh Berkesadaran Berdasarkan Tahap Perkembangan Keluarga]. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 35(1). <https://doi.org/10.24123/aipj.v35i1.2882>
- Lianawati, A., Setiawati, D., & Wirastania, A. (2024). Systematic Literature Review (SLR): Terapi seni dalam Mendukung Perubahan Psikososial pada Anak dan Remaja. *All Rights Reserved Licensed under a CC-BY-SA*, 10(2), 207–238. <https://doi.org/10.22373/je.v10i2.27043>

- Manalu, G. R., Yuliasuti, R., & Kusumiati, E. (2025). Emerging Adulthood yang Mengalami Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 7(1), 28–37. <https://http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/index>
- Mauluddia, Y. (2024). *Ceria (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif) Keterlibatan Ayah dalam Mengasuh terhadap Kesejahteraan Psikologis Ibu dan Anak*. 7(2), 158–171.
- Munisa, Rahayu, D. U., nurul, A. F., & Abdillah, M. H. A. (2023). *Peran Mindfull Parenting dalam Membangun Keluarga Di RA Al Ikhlas Konggo Kabupaten Deli Serdang*. 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jh.v3i2.147>
- Nurfajriyah, L., Jamilah, A., Azra Wibawa, A., & Supriyono. (2025). *Perubahan Pola Komunikasi dalam Keluarga di Era Teknologi Digital*. 9(1).
- Rakhmaniar, A. (2023). Hubungan Antara Pola Komunikasi Dalam Keluarga Dan Tingkat Stres Pada Anak Remaja : Studi Kasus Anak Remaja Wilayah Kota Bandung. *Jurnal Hukum Dan Sosial Politik*, 1(1), 223–239. <https://doi.org/10.59581/jhsp-widyakarya.v1i1.3738>
- Ratrisari, M., Handayani, A., & Setyawan, A. (2024). Perbedaan Mindful Parenting di Malaysia dan Indonesia. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 4(03), 867–875. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v4i03.4627>
- Rosiqin, K., & Isa Anshori, M. (2024). YUME : Journal of Management Manajemen Perbedaan Budaya Dalam Organisasi Global Perusahaan Multinasional : Systematic Literature Review. *YUME : Journal of Management*, 7(3), 1512–1522.
- Safitri, M. H., & Nugroho, I. P. (2023). Mindfulness dan Emotional Intelligence Pada Remaja Panti Asuhan. *P Psychology Journal of Mental Health*, 4(2). <http://pjmh.ejournal.unsri.ac.id/92>
- Saputra Adi, I. D. G., Kaunang, T. M. D., & Munayang Herdy. (2018). *Gambaran Mental Emosional pada Orang Tua yang Anaknya dirawat di Instalasi Gawat Darurat RSUP Prof*. 6(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/ecl.v6i1.18635>
- Syaidah, K., Rohmah, S., & Hendra, T. (2024). Pencegahan Kekerasan terhadap Anak: Sebuah Perspektif Psikologis tentang Ketahanan Keluarga. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 6(1), 46–59. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v6i1.3623>
- Yoduke, F., Daulima, N. H., & Mustikasari. (2024). Strategi Koping Pada Remaja dalam Menurunkan Gejala Kecemasan dan Depresi: Literature Review. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 2023(1), 16–24. <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/asjn.v4i1.34251>
- Yulianti, Astuti Margaretha Tri, & Triayuda Laras. (2023). *Komunikasi Keluarga Sebagai Sarana Keharmonisan Keluarga*. 3(2).
- Yuliantika, N., Hasibuan, H. B., & Nasution, R. A. (2024). Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Karakter Peduli Sosial pada Anak Usia 4-5 Tahun di Taman Kanak-Kanak Adetia. *Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(3), 168–182. <https://doi.org/10.47861/khirani.v2i3.1291>